

Vyftien wenke vir ouers: Tieners en Seksualiteit

Navorsing wat oor die afgelope 10 jaar nasionaal gedoen is, het aangetoon dat ouers 'n baie prominente rol speel en 'n groot invloed het op hulle tieners se seksuele gedrag. Ouers kan ook 'n prominente rol speel daarin om tienerswangerskappe te verminder.

Hieronder is 'n paar wenke vir ouers vir gesprekke met hulle kinders oor seks. Baie van die wenke is dalk reeds aan ouers bekend vanuit hulle eie ervaring, maar dit is dikwels hierdie gesonde-verstand-feite wat help om tieners te verhoed om te vinnig met seks te eksperimenteer. Alhoewel die wenke vir ouers is, kan dit deur enige volwassene gebruik word, wat met tieners werk of in een of ander verhouding met tieners staan. As al die omgee-volwassenes op dieselfde golflengte kan wees oor seksuele kwessies, sal die jongmense 'n meer konsekwente boodskap ontvang en minder verward wees.

So, wat staan ons te doen?

1. Praat vroegtydig, so veel as moontlik en so gemaklik as moontlik oor seksuele waardes .

Ouderdom-toepaslike gesprekke oor verhoudings en intimiteit moet vroeg in 'n kind se lewe begin en gaan voort tot aan die einde van adolessensie. Weerstaan die idee dat daar net een gesprek oor die feite van die lewe moet wees - "Die gesprek." Die waarheid is dat ouers en kinders saam moet praat oor seks en liefde. Dit geld vir beide seuns en dogters met beide ouers. Beide geslagte het nodig om met beide die ouers oor seks te kan kommunikeer. Indien jy gereelde gesprekke het oor seks en intimiteit, sal jy nie so bekommerd wees dat jy 'n fout gaan maak of iets verkeerd gaan sê of doen nie, want jy sal altyd in staat wees om dit reg te stel en weer daaroor te praat.

Kinders het baie vrae oor seks, en al glo ouers dit nie, sê hulle dikwels dat hulle verkies om die antwoorde by hul ouers te kry. Hanteer die gesprek oop, eerlik en met respek. Dit hoef nie altyd 'n voorafgereelde gesprek te wees nie, dit kan kunsmatig wees en almal ongemaklik maak. Gebruik alledaagse gebeure om met jou kind in gesprek te tree. 'n Fliëk op TV wat verkeerde waardes uitbeeld, die nuus wat vertel van nog 'n kinderverkragting ens. kan as baie waardevolle aanknopingspunte gebruik word. Op die manier dra jy waardes oor sonder dat jou kind voel daar word vir hom/haar "gepreek" word. Hulle gesels da nook meer gretig saam, want hulle ervaar dat jy in hulle opinies belangstel en is minder op die verdediging as met 'n geskeduleerde gesprek. Dit beteken egter glad nie dat daar nie ook 'n geskeduleerde gesprek, met prentjies en videos oor die liggaam en voortplanting, moet wees nie. Hierdie gesprek moet egter reeds plaasgevind het voor jou kind tuberteit en die tienerfase betree.

Maak seker dat dit 'n tweerigtinggesprek en nie 'n eenrigtinggesprek is nie. Vra hulle wat hulle dink en wat hulle weet, sodat jy wanopvattinge kan regstel. Vra hulle of daar enigiets is waaroor hulle bekommerd is.

Benewens die feit dat jy 'n toeganklike ouer moet wees is dit ook belangrik dat jy 'n ouer met 'n standpunt moet wees. Vertel jou kinders wat jy dink en wat jou beginsels is. Moet nie bang wees om byvoorbeeld te sê:

-

- Ons geloof is dat seks die uitdrukking van die liefde is binne die grense van 'n huwelik.
- Ek dink kinders in die hoërskool is te jonk om seks te hê, veral met die risiko's daaraan verbonde.
- Wanneer jy seks het, gebruik altyd beskerming teen swangerskap en seksueel oordraagbare siektes, totdat jy gereed is om 'n kind te hê.
- Ek dink dat terwyl jy nie getroud is nie, jy liewers seksuele belaaide situasies moet vermy.
- Indien dit gebeur dat jy jousef wel in 'n seksuele belaaide situasie, hoe gaan jy dit hanteer, het jy 'n plan, hoe gaan jy "nee" sê? Sal jy gebruik maak van voorbehoeding? Gaan jy voor die tyd vir jou vriend/vriendin riglyne en grense neerlê?
- Dit is goed en normaal om te dink oor seks en seksuele begeerte te ontwikkel. Almal doen! Maar dit is nie goed om risiko's te neem nie, swanger te raak of selfs net met seks te speel omdat almal dit doen nie.
- Verduidelik aan jou kind dat alkoholmisbruik dikwels lei tot losbandige onverantwoordelike seksuele gedrag. Die rede is dat alkohol die seksuele drange verhoog, maar beheer oor impulse en drange verminder.
- (Vir die seuns) Om seks te hê maak nie van jou 'n man nie. Jy is eerder 'n man as jy wag, die meisie respekteer en verantwoordelik is.
- (Vir meisies) Jy hoef nie seks te hê om jou kêrel te behou nie. As dit vir hom net gaan oor die intieme fisiese verhouding, respekteer hy jou nie as mens nie en gee hy nie regtig om vir jou nie. Bly liewer enkellopend of vind iemand anders.

Navorsing toon duidelik dat om openlik met jou kinders te praat oor seks, nie jou kinders aanmoedig om seksueel aktief te raak nie, maar hulle eerder weerhou daarvan. En onthou ook dat jou eie gedrag by jou woorde moet pas. Die "maak soos ek sê, nie soos ek maak nie" benadering, was nog nooit effektief met tieners nie.

2. Wees duidelik oor jou eie seksuele waardes en beginsels sonder om verskoning te maak daarvoor.

Kommunikasie met jou kinders oor seks, liefde en verhoudings is dikwels meer effektief wanneer jy seker is van jou eie waardes oor hierdie kwessies. Die volgende vrae kan jou dalk daarmee help:

- Wat is jou opinie oor tieners wat seksueel aktief is? Wat is jou idees oor tiener ouerskap?
- Wie is verantwoordelik (seun/meisie) vir die opstel van seksuele grense in 'n verhouding en hoe kan dit realisties gedoen?
- Was jy seksueel aktief as 'n tiener en wat is jou huidige gevoelens daarvoor?
- Was jy seksueel aktief voordat jy getroud is? Watter persoonlike inligting gaan jy met jou kinders deel en met watter doel?
- Wat is jou opinie oor seksuele onthouding tot jy getroud is?
- Wat is jou opinie oor tieners wat voorbehoedmiddels gebruik?
- Wat is jou opinie oor masturbasie?
- Wat is jou opinie oor homoseksualisme en biseksualiteit?

3. Praat positief, openlik en gemaklik oor seks.

Hierdie gedeelte is moeilik omrede ons ouers nie so groot geword het nie. Die woord seks is in ons dae nie eers hardop uitgespreek nie. (Die “S” word.) Seks is egter iets wonderlik en mooi wanneer ons dit volgens die regte standaard ervaar. Dit is ook net so natuurlik soos die feit dat jy elke dag moet eet. Indien jy dit van jongs af so met jou kinders hanteer, gaan dit nie so moeilik wees om met jou tiener oor seks te praat nie. Sonder dat ons agterkom, praat ons reeds vandat ons kinders nog klein is, negatief oor seks asof seks en seksdrange iets is om oor skaam te wees. Ons noem selfs privaatdele “jou verkeerde plek”. Mamma en pappa daar is niks verkeerd aan daardie plek nie, dit is pragtig en volmaak geskape met ‘n doel. God het seks gegee met ‘n positiewe doel en daardie doel is nie net voortplanting nie. Hy kon bevrugting en voortplanting op baie ander maniere laat plaasvind het. Dink en praat dus oor seks soos wat God daarvoor dink en praat. (Gaan lees bietjie Hooglied)

4. Bespreek houdings, waardes en die emosionele betekenis van seks, nie net die tegniese feite oor seks nie.

Moenie bang wees, indien jy nie oor al die tegniese inligting beskik nie. Daar is baie goedkoop boeke en video's beskikbaar om te help met enige inligting wat jy dalk nodig mag kry, maar moenie toelaat dat jou gebrek net oor tegniese inligting gaan, net omdat jy selfbewus is om oor intieme sake te gesels nie. Kinders het meer hulp nodig om die betekenis en emosionele gevolge van seks te verstaan, as die tegniese inligting oor hoe die liggaam werk. (Die inligting kry hulle in Biologie en lewensoriëntering op skool.) Praat veral met hulle oor die verskil tussen liefde en seks. Gesels ook oor die mooi en positiewe van seks en hoekom dit normaal is dat tieners belangstelling in seks ontwikkel.

Dra ook kennis van die terme wat tieners rondom seks gebruik en bespreek dit met hulle. Sê hoekom jy sekere terme afkeur en hoekom. Leer hulle om ook respektvol oor seks te kommunikeer, self as dit by grappe kom. Ons mag maar saam lag en skerts oor seks solank dit nie ‘n boodskap oordra van disrespek of wellus nie.

Hier is die soort vrae wat kinders graag wil bespreek:

- Hoe weet ek as ek verlief is?
- Sal seks my nader bring aan my vriend/vriendin?
- Hoe sal ek weet wanneer ek gereed is om seks te hê?
- Moet ek wag tot die huwelik?
- Sal seks my meer gewild maak?
- Sal dit my meer volwasse maak?
- Hoe vertel ek vir my kêrel dat ek nie seks wil hê nie sonder om hom te verloor of sy gevoelens seer te maak?
- Hoe vertel ek vir my meisie dat ek nie seks wil hê nie sonder dat sy dink daar is fout met my of om haar gevoelens seer te maak?
- Hoe hanteer ek die druk van my vriendin/vriende om seks te hê?
- Hoe werk voorbehoeding?
- Is sommige metodes beter as ander?

- Is dit veilig?
- Hoe ver mag ek vry?
- Kan ek swanger raak as ons warm vry?
- Kan ek swanger raak as dit die eerste keer is?
- Is masturbasie sonde?

5. Hou toesig oor jou kinders en tieners en monitor hulle bewegings.

Stel reëls, en standaarde van verwagte gedrag, verkieslik deur 'n oop proses van gesinsvergaderings en respekvolle kommunikasie. Maak seker dat jou kinders veilig is en hulle besig hou met nuttige aktiwiteite. Weet te alle tye waar hulle is en wanneer hulle gaan terug wees, wanneer hulle saam met vriende uitgaan? Is daar volwassenes en wie is in beheer? Stel ook streng reëls ten opsigte van alkohol gebruik. Talle tieners se eerste seksuele ervaring vind plaas onder die invloed van alkohol wanneer hulle rede en selfbeheersing aangetas is. Toesighouding en monitering van jou kinders, maak nie van jou 'n pretbederwer nie, maar 'n goeie ouer.

Deesdae is dit ook baie belangrik om jou kinders se toegang tot tegnologie te monitor. Baie kinders se blootstelling aan negatiewe seks, geskied deur middel van tegnologie. Wanneer jy jou kinders monitor moet dit verkieslik ook geskied vanuit 'n positiewe en vertrouensverhouding. Gesels vooraf oor die grense en reëls oor tegnologie en stel dit duidelik aan jou kinders dat toegang tot die tegnologie 'n voorreg is wat hulle slegs kan geniet op voorwaarde dat hulle jou ter enige tyd toegang verleen tot hulle tegnologie, wanneer jy daarna vra. (selfoon, Facebook profile ens.) Moet dus nie agteraf op jou kind spioeneer of hulle privaatheid binnedring nie. Vra toegang sodra jy onraad merk. Indien die kind nie toegang wil verleen nie, weet jy daar is 'n rede en dan moet daar sterk opgetree word.

Ouer mans is baie lief om jong dogters deur middel van tegnologie te benader en in te trek. Die wet op statutêre verkragting in Suid Afrika het hierdie jaar verander. Meisies kan nou volgens wetgewing reeds van die ouderdom van 13 jaar instem tot seks. (waar dit voorheen 16 was) Sodra sy een naakfoto of 'n seksuele boodskap aan 'n man gestuur het, word dit geïnterpreteer as instemming. Ouer mans lieg dus oor hulle ouderdom op Facebook ens. Raak betrokke by 'n meisie, verkry naakfoto's of seksuele boodskappe en raak dan daarna seksueel betrokke. Dan is jou as ouers se hande afgekap.

Gesels openlik met jou kinders oor die gevare van sosiale media, sodat hulle ingelig is. Dit help nie om hulle net te verbied om dit te gebruik nie. Koppel hulle Facebook profile aan 'n e-pos adres waar jy toegang het, sodat jy kennis kan dra van die aktiwiteite wat op hulle facebook plaasvind. (hoe jonger die kind hoe meer kontrole moet daar wees). Hoe ouer hoe belangriker is dit dat jy die kind se toestemming moet hê tot toegang. Die reg tot tegnologie moet egter steeds gekoppel wees aan die voorwaarde dat hulle jou toegang verleen sodra jy daarom vra.

6. Ken jou kinders se vriende en die vriende se families.

In die tienerjare het vriende 'n sterk invloed op mekaar, so help jou kinders en tieners sover moontlik om vriende te wees met kinders wat uit gesinne kom wat dieselfde

waardes deel as jou gesin. Jy kan selfs met die ouers kennis maak sodat gemeenskaplike reëls en verwagtinge gevestig kan word. Dit is makliker om 'n aandklokkeël toe te pas as dit deur al die vriende gehandhaaf word, as wanneer jou kind die een is wat “anders is.” Maar selfs as jou waardes en mening nie met dié van die ander ouers ooreenstem nie, staan vas by jou oortuigings. Jou tiener gaan nou dalk kwaad wees, maar sal jou tog later bedank.

Verwelkom jou kinders se vriende in jou huis en praat openlik met hulle. Op die manier kan jy jou kind se vriende leer ken en gevaartekens optel sodat jy hom/haar betyds kan waarsku. Indien jy jou kind waarsku teen gevaartekens wat jy opgemerk het, wees duidelik en spesifiek met voorbeelde.

Moet egter nooit jou kind se keuses van vriende afbreek nie. Dit het gewoonlik die teenoorgestelde effek. Wys die gevaartekens uit op so wyse dat jou kinders ervaar dat jy omgee en bekommerd is oor hom.

7. Ontmoedig langtermyn verhoudings op 'n jong ouderdom.

Groep aktiwiteite onder jong mense is groot pret en uiters noodsaaklik vir die ontwikkeling van hulle identiteit. Langtermyn een tot een verhoudings voor die ouderdom van 16 kan lei tot moeilikheid. Selfs van 16 – 19 is 'n te intense een tot een verhouding, waar maats opsy geskuif word, nie gesond nie. Dit is belangrik dat jou kind reeds van vroeë kinderjare bewus gemaak word daarvan dat jy sterk voel hieroor. Moenie wag totdat jou jong tiener reeds in 'n verhouding is voor jy hieroor praat nie. Hulle gaan net dink dat jy nie van die betrokke persoon hou nie. Daar is ook niks verkeerd daarmee om streng riglyne neer te lê oor watter gedrag jy voel toepaslik is op watter ouderdom nie, bv. Jy gaan nie alleen op 'n “date” voor jy 14 jaar oud is nie.

8. Neem 'n sterk standpunt daarteen dat jou dogter uitgaan met 'n seun wat aansienlik ouer is as sy.

Moet ook nie toelaat dat jou seun 'n intense verhouding het met 'n meisie baie jonger is as hy nie. Die meisie mag dalk gelei voel daaroor dat 'n ouer seun/man in haar belangstel, maar die risiko is net te groot. Stel dus vroegtydig grense en moet nie wag tot sake handuit ruk nie voor jy die grense te stel nie. As hulle eers onder die invloed van die ouer seun/man is gaan jy beduidend meer sukkel om grense vas te lê. Die volgende riglyne kan gebruik word om te bepaal watter ouderdomsverskil is aanvaarbaar. Meisies is net nie emosioneel opgewasse teenoor ouer seuns nie. Daar is dus groot risiko's indien die ouderdomsverskil buite die volgende formule val. (seun se ouderdom/2 + 6 = minimum ouderdom van meisie).

9. Help jou tiener om gebalanseerd te lewe en moedig hulle aan om selfs as 'n paartjie deel te wees van groepsaktiwiteite.

Indien jou kind aan sport en kultuur aktiwiteite deelneem, is die risiko minder dat hy in 'n verhouding gaan betrokke raak wat so intens raak dat dit in 'n intieme seksuele verhouding eindig. Die tipe aktiwiteite bou ook kinders se selfwaarde sodat dit nie nodig is dat hulle selfwaarde gekoppel is aan die feit of hulle 'n ou of 'n meisie het nie. Onbetrokke kinders is net soveel meer vatbaar, as gevolg van 'n verskeidenheid faktore

en het ook net soveel meer tyd beskikbaar wat dank an veroorsaak dat hulle verkeerde dinge begin ondersoek op die internet.

10. Help jou tiener om toekomsgerig te raak en gee opsies vir die toekoms wat meer aantreklik is as vroeë swangerskap en ouerskap .

Die kans dat jou kinders seks, swangerskap, en ouerskap sal vertraag, is aansienlik groter as hul toekoms blink lyk. Dit beteken om hulle te help om betekenisvolle doelwitte vir die toekoms te stel en met hulle te praat oor wat dit neem om planne vir die toekoms te maak en wat die uitkomst sal wees, en hulle te help om hul doelwitte te bereik. Verduidelik hoe swangerskap, die beste planne kan ontspoor. Gesels bietjie oor die vereistes wat ouerskap aan jou stel, die uitgawes betrokke ens. Tieners (veral meisies) is geneig om net ouerskap met “cute” klein babatjies te assosieer en dink nie aan die eise wat dit aan hulle gaan stel nie.

11. Kweek gesonde persepsies oor enkellopendheid.

Dit is belangrik dat jou tiener die gesonde persepsies het oor enkellopendheid. Indien jou tiener die persepsie het dat hulle menswaardigheid bepaal word deur die feit dat hulle in 'n verhouding staan, gaan hy/sy baie makliker hul beginsels prysgee net om in 'n verhouding te kan staan. Desperaatheid om in 'n verhouding te staan veroorsaak nie net emosionele afhanklikheid in die verhouding nie, maar veroorsaak ook dat jou tiener vatbaar (“vulnerable”) is vir misbruik en dwang (“coercion”). Hierdie is baie belangrik aangesien ons nie eers agterkom hoe ons, ons tieners se denke hieroor beïnvloed nie, veral vir meisies.

As jy so cheeky is gaan jy nooit 'n man kry nie.

As jy nie eers kan skoonmaak nie, gaan jy ook op die rak bly sit.

Geen man gaan jou wil hê as jy so optree nie.

Sonder dat ons agterkom is ons besig om aan ons tienerdogters oor te dra dat hulle nie net nikswerd is as hulle nie 'n man kry nie, maar ook dat hulle moet verander en aanpas om die man te vang en te behou, en dan wonder ons nog hoekom vrouens bly by mans wat hulle aanrand.

12. Laat jou kinders weet dat jy verdere onderrig en opleiding as belangrik ag.

Moedig jou kinders om skool ernstig op te neem en 'n hoë verwagtinge oor hul skool se prestasie te stel. Skool mislukking is dikwels die eerste teken van moeilikheid wat kan eindig in tiener ouerskap. Gee baie aandag aan jou kinders se vordering in die skool en gryp vroeg in as dinge nie goed gaan nie. Stel belang in jou kind se skolastiese prestasie en bespreek dit saam met hulle. Ontmoet die onderwysers en skoolhoofde, voorligters en afrigters. Wees betrokke by die skool.

Beperk die aantal ure wat jou tiener deelyds werk (20 uur per week moet die maksimum wees) sodat daar genoeg tyd en energie is om te fokus op skool. Weet van huiswerkopdragte en ondersteun jou kind. Leer jou kind om trots te wees op hulle eie werk en nie net te werk vir eksterne belonings nie. Daar is egter niks verkeerd met eksterne belonings (geld) om akademiese prestasie aan te moedig nie. Dit is 'n

algemene beginsel in die volwasse wêreld. Min volwassenes sou gewerk het indien hulle nie 'n salaris verdien het nie.

13. Weet wat jou kinders kyk, lees en luister.

Die media (televisie, radio, rolprente, musiek videos, tydskrifte, die Internet) is propvol seksuele materiaal wat verkeerde boodskappe uitstuur. Volgens die media daar buite het seks selde betekenis, onbeplande swangerskap gebeur nooit, en almal het seks sonder om te trou of selfs verbind te wees aan die persoon. Is dit in ooreenstemming met jou verwagtinge en waardes? Indien nie, is dit belangrik om te praat met jou kinders oor wat die media uitbeeld en wat jy daarvan dink. Indien sekere programme of fliëks aanstoot gee, so sê, en verduidelik hoekom. Wees "media geletterd " - dink oor wat jy en jou gesin kyk en lees. Moedig jou kinders aan om krities te dink, moet nie net vanuit 'n outokratiese posisie hulle verbied om sekere musiek te luister ens. nie. Hulle gaan dit net agteraf doen. Jy wil eerder hê jou kind moet leer om vir homself te oordeel. Vra hulle wat hulle dink oor die programme wat hulle kyk en die musiek waarna hulle luister.

Eers as jy die pad met jou kind gestap het en daar is nie gewenste resultate nie, kan jy outokraties ingryp. Ouers moet verseker ook nie bang wees om daadwerklik in te gryp nie. Jy kan altyd die TV af skakel, ledegeld kanselleer, parent control plaas op rekenaar, tv ens. Jy sal waarskynlik nie in staat wees om ten volle beheer te hê oor wat jou kinders sien en hoor nie, maar jy kan seker maak dat jy jou standpunte duidelik stel en beheer neem van jou eie huis en omgewing.

14. Bogenoemde wenke is die effektiwste wanneer dit deel vorm van 'n sterk en gesonde ouer kind verhouding vanaf 'n vroeë ouderdom.

Streef daarna om 'n warm maar ook 'n ferm verhouding met jou kind te hê. Jy is in die eerste plek sy ouer wat ook 'n vriend is, nie andersom nie. Goeie kommunikasie, **wedersydse** vertroue en respek is baie belangrik. Daar is geen enkele manier om sulke verhoudings te skep nie, maar die volgende kan help:

- Gee dikwels liefde en betrek jou kinders met als en vertel hulle hoeveel hulle vir jou beteken. Prys hulle wanneer daar goeie prestasies is, maar onthou dat die uitdrukking van liefde vrylik aangebied word, nie net vir besondere prestasies nie.
- Luister wat jou kinders sê en gee aandag aan wat hulle doen. Respekteer ook hulle opinies.
- Bring tyd saam met jou kinders deur en wees betrokke by hul aktiwiteite. Wanneer jy tyd met hulle spandeer, neem hul ouderdom in ag en nie joune nie. Deel ervarings en bou "memories". Hulle gaan nie eendag onthou dat jy 'n leer sitkamerstel gehad het toe hulle 10 jaar oud was nie, maar hulle gaan die visvang ekspedisie vir ewig onthou. Voer gereeld opbouende gesprekke oor waardes en beginsels, insluitend oor seksuele gedrag.
- Wees ondersteunend en stel belang in wat hulle interesseer. Woon hul sportbyeenkomste by; leer oor hul stokperdjies, wees entoesiasies oor hul prestasies, selfs geringe prestasies, vra hulle uit sodat hulle kan sien dat jy omgee en wil weet wat aangaan in hul lewens. (Moenie ophou belangstel wanneer jou tiener skielik begin om jou uit te sluit nie. Dit is 'n fase wat oorgaan.)

- Respekteer jou kinders en moet hulle nooit spot en verkleineer. Indien jy jou kind se selfbeeld afbreek, hoe verwag jy dat hy/sy goed genoeg oor homself/haarself moet voel om die regte maats of ou/meisie te kies. Hoe swakker jou kind se selfbeeld, hoe groter die risiko dat hy/sy in 'n seksuele verhouding gaan betrokke raak net om aanvaar te voel of die ou/meise te probeer behou. Moet nooit jou kinders vergelyk met ander familielede. (dit wil sê, hoekom kan jy nie wees soos jou ouers suster?)
- Leer jou kinders van kleins af dat respek belangrik is. Kinders het deesdae die persepsie dat respek verdien moet word en dan ook dat hulle kan besluit wie respek verdien en wie nie. Vestig die persepsie dat alle mense verdien om gerespekteer te word, self die bergie op straat. Dit sal help dat hulle ook in verhoudings selfrespek en respek vir die ander persoon sal toon en die risiko verminder dat hulle seksueel betrokke raak by elke persoon
- Help om hul selfbeeld op te bou, deur die bemeestering van vaardighede. Onthou selfbeeld word gebou, nie net gegee en ontvang nie. Een van die beste maniere om selfbeeld te bou is om te ervaar dat jy goed is in iets of iets goed gedoen het. Moet dus nie alles vir jou bloeitjie doen nie, jy ontnem hom/haar van die ervaring dat hy/sy iets bemeester het of iets goed gedoen het. Om iets goed vir iemand anders te doen en dan positiewe terugvoer daarvoor te ontvang doen wondere vir die opbou van 'n selfbeeld.
- Probeer om saam te eet as 'n familie en gebruik die tyd vir gesprekke met mekaar en nie vir konfrontasies nie.
- **ONTHOU** dit is nooit te laat om 'n verhouding met u kind of tiener te verbeter nie.

15. Die belangrikste van alles is egter om alles in jou vermoë te doen om seker te maak dat jou kind 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus het.

Indien jou kind 'n persoonlike verhouding met sy/haar Verlosser het, is dit net soveel makliker om waardes oor te dra, beginsels vas te lê, respek te bevorder. Wanneer jou kind die sekuriteit het van 'n warm liefdevolle verhouding met sy Hemelse Vader, het hy/sy nie nodig om dit in seksuele verhoudings te gaan soek nie. Wanneer jou tiener sy identiteit in Jesus Christus gevind het, het hulle genoeg selfwaarde, selfrespek en respek vir ander mense, dat die risiko vir oppervlakkige seksuele verhoudings net soveel minder is. Die werking van die Heilige Gees in so kind, is ook van oneindige waarde.

Christenskap vrywaar egter nie ons kinders nie, daarom kan al die vorige punte nie agterweë gelaat word nie. 'n Persoonlike verhouding met Jesus Christus maak al die voorafgaande net soveel makliker, aangesien jou kind dan ook in die hande van God is.

Ouers spandeer ure en fortuine daaraan om hul kinders die regte opleiding, stimulasie, beste skole, beste afrigting, en beste hulpmiddels te verskaf en vergeet dié belangrikste. Geestelike aktiwiteite is laaste op dielys en die kerk moet tog net nie van ons tyd steel nie.

Dr James Dobson se woorde vat dit so mooi saam:

“ Al wat oor 100 jaar van nou af gaan saak maak, is of jou kind gered is of nie”

Geniet jou kind en geniet ook die voorreg om jou kind ten opsigte van die seksuele te begelei.